

8月日・祝及び特別営業日 レッスンスケジュール



8月2日 (日)		8月9日 (日)		8月11日 (火・祝) 祝日営業 (10:00~19:00)		8月13日 (木) 特別営業 (10:00~18:00)		8月14日 (金) 特別営業 (10:00~18:00)		8月15日 (土) ~18日 (火) 夏季施設点検日	8月23日 (日)		8月30日 (日)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00				▶ 10:15~10:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		▶ 10:15~10:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		10:30~10:50 ローラーストレッチ						
11:00	11:00~11:45 SHINE™ 橋本	10:30~11:15 エンジョイエアロ 林		11:00~11:45 ピラティス&ヨガ 徳田		11:00~11:30 ボディケアエクササイズ 三宅		11:00~11:45 ZUMBA 津布良	11:00~11:30 水中シェイプ ウォーキング 星		11:00~11:45 はじめて ストリートダンス Kohh		11:00~11:45 ZUMBA ノッチ	
12:00	12:00~12:45 ピラティス&ヨガ 徳田	11:25~12:10 リンパドレナージュ 林		11:55~12:25 チャレンジSTEP 林		11:40~12:25 エンジョイSTEP 三宅		12:00~12:30 GROUP FIGHT30 万代	11:45~熱波浴		12:00~12:45 フィットネスフラ 星		12:00~12:45 リラクゼーション ヨガ 永原	
13:00	▶ 13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	▶ 12:25~12:55 GROUP CORE30 《映像プログラム》		12:35~13:20 エンジョイエアロ 林		12:40~13:10 かんたんエアロ サンセット(池野)		12:40~13:25 チャレンジエアロ 林			▶ 13:00~13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		▶ 13:00~13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	
14:00	▶ 13:55~14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	▶ 13:00~13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:40~14:25 メタボサーキット 万代	13:35~14:05 アクアピクス 林	13:25~14:10 足・脚ケアヨガ 武若		13:35~14:05 16DIET 林			▶ 13:55~14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14:00~熱波浴	▶ 13:55~14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14:00~熱波浴
15:00	▶ 14:50~15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》	▶ 13:55~14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》		▶ 14:40~15:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		14:25~15:10 リズムミックダンス 星	14:45~熱波浴	14:15~15:00 リンパドレナージュ 林			▶ 14:50~15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		▶ 14:50~15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
16:00				▶ 15:40~16:25 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:25~15:55 ピラティス 藤田		15:15~15:45 かんたんSTEP 林						
17:00						16:05~16:50 リンパドレナージュ 林		▶ 16:00~16:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》						